

Vidzemes augstskola  
Studiju programma "Komunikācija un sabiedriskās attiecības"  
1. kursa studentes Sintija Kriščuka  
Studiju kurss "Žurnālistikas praktikums"  
"Apraksts"  
02.04.2025.

## **"6 vienkārši soļi uz zaļu dzīvi: Ko nozīmē dzīvot ilgtspējīgi, videi draudzīgi un ekoloģiski?"**

Reizēm attiecīgās pasaules organizācijas izmanto nesaprotamu valodu, informējot sabiedrību par videi draudzīgu dzīves veidu, tāpēc tieši šis raksts palīdzēs saprast, ko cilvēks kā indivīds var darīt ikdienā, lai dzīvotu ilgtspējīgi jeb seši padomi, kā dzīvot zaļi.

Bieži informatīvajā vidē varam novērot ekspertu bažas un viedokļus par vides ilgtspējību, kuros izskan arī iepriekš minētie jēdzieni, kā, piemēram, Dagnija Blumberga, RTU profesore un enerģētikas eksperte uzsvēra, ka "mums ir jāīstojas tagad, nevis jāgaida vēl desmit gadus. Jo ilgāk kavējamies, jo lielākas būs izmaksas gan iedzīvotājiem, gan pašvaldībām. Ilgtspējīga apkure ir reāls risinājums, kas dod ekonomiskus un vides ieguvumus".

Gan Eiropas Parlaments, gan starpvaldību padomes (IPCC), gan Apvienoto Nāciju Organizācijas institūcijas ir satrauktas par novērotajām pārmaiņām, kā arī apstiprina to, ka cilvēku darbības ir ietekmējušas planētu, izraisot atmosfēras, okeāna un zemes sasilšanu. Parlaments ir atkārtoti aicinājis izstrādāt jaunu programmu turpmākajai Eiropas izaugsmei, jo šobrīd pašreizējie resursu izmantošanas apjomi ir tik lieli, ka tie apdraud nākamo paaudžu iespējas saņemt taisnīgu daļu no nepietiekamajiem resursiem.

Katru gadu tiek ievākti dati par šī brīža situāciju un gandrīz vienmēr tie apbēdina, piemēram, Eiropas Savienībā katru gadu tiek radīti vairāk nekā 2,2 miljardi tonnu atkritumu. Bet, vai pamanījāt, kā konkrētās organizācijas komunicē ar sabiedrību? Cilvēki ir noguruši no terminiem "Ekoloģiski", "Ilgspējīgi" u.c., tāpēc, ka tiem tiek sniegta tikai problēma, bet ne risinājums, ko cilvēks kā personība, indivīds varētu darīt lietas labā, lai viņu bērniem, mazbērniem būtu iespēja, taisnīgi izmantot šobrīd nepietiekamos resursus.

Jāsaprot ir viens, ka mēs kā cilvēku suga mijiedarbojamies ar planētu, un, ka no katra ir atkarīgs, ko mēs atstāsim mūsu atvasēm pēc sevis. Mums ir jāiemācās novērtēt zeme un tās bagātības, ko tā mums sniedz, jo reizēm, liekas, ka neesam pelnījuši “*zemi zem kājām*”.

**Piedāvājam sešus vienkāršus padomus, kā savā ikdienā ieviest videi draudzīgus paradumus!**

### **1. Samazini un šķiro atkritumus!**

Ir secināts, ka vairāk nekā ceturto daļu (27%) no 2,2 miljardiem radīto atkritumu veido sadzīves atkritumi, t.i., ikdienā radīti atkritumi, ko savāc un apsaimnieko pašvaldības. Vienkāršs veids, kā indivīds var labot šī brīža situāciju – piedomāt pie atkritumu daudzuma tieši savā dzīvē, kā arī šķirot atkritumus. Bieži arī izskan šis termins – atkritumu šķirošana – bet, ko tas īsti nozīmē, un kā tas ir jādara? Pirmkārt, svarīgi ir izprast, kāda ir saistība miskastes krāsai ar tās pielietojumu. Ja miskastes tvertne ir zila, tas nozīmē, ka tajā jāizmet visi papīra iepakojumi, kartona kastes, žurnāli, grāmatas. Ja miskastes tvertne ir zaļa tajā jāmet stikla pudeles, burkas, mēbeļu stikls, citur zaļās miskastes tvertnes izmanto, kā sadzīves atkritumus jeb nešķirotie atkritumi, svarīgi ir saprast, kā tas strādā attiecīgā apkaimē. Dzeltenā miskastes tvertnē jāmet plastmasas pudeles, maisiņi, kastes bez ēdiena atliekām, kā arī Metāla iepakojumi, piemēram, konservu kārbas, alumīnija pudeles, folija. Organiskie atkritumi, kas ietver jebkādas dabīgas izcelsmes atkritumus – olu čaumalas, pārtikas atliekas u.c. – ievieto pelēkajā miskastes tvertnē. Sarkanajās ievieto bīstamus atkritumus, piemēram, akumulatori, spuldzes, ķīmiskas vielas utt. Tekstila atkritumiem izmanto speciāli izgatavotos un novietotos tekstila konteinerus.

### **2. Piedomā par enerģijas patēriņu!**

Pirms runājam par enerģijas patēriņu, jāsaprot, ka arī tehnoloģijas, kuras izmantojam rada E-atkritumus. Tās ir visa veida elektroniskās ierīces, kas šobrīd nosaka mūsdienu cilvēka dzīvi – sākot ar veļas mazgājamām mašīnām un putekļsūcējiem līdz viedtālruniem un datoriem, tagad ir grūti iedomāties dzīvi bez šīm ierīcēm, bet tajā pašā laikā mums ir jāapzinās, ka E-atkritumi ir visstraujāk augošā atkritumu plūsma ES, un mazāk nekā 40 % tiek pārstrādāti. Pirms domājam par to, ka ir jāizmanto mazāk enerģijas patēriņš, noteikti ir jāpiedomā pie tā, cik bieži mainām tehnoloģijas māsaimniecībā, un vai tas vispār ir nepieciešams. Kur ir robeža starp vēlmēm un vajadzībām? Kad esam atbildējuši uz iepriekš uzdoto jautājumu, tad varam sākt domāt arī par

enerģijas patēriņa samazināšanu, piemēram, sākot ar pavisam viegliem soļiem, kad dodamies no virtuves uz istabu, tad izslēgt gaismu, lai nedegtu visā dzīvoklī, kā arī izslēgt ierīces, ja tās netiek izmantotas, reizēm vienam cilvēkam ir ieslēgtas trīs ierīces, bet viņš pats tajā brīdī ir iegājis dušā. Dienā atver aizkarus, lai istabu priecē dienas gaisma, nevis mākslīgā gaisma, un tas ne tikai samazinās enerģijas patēriņu, bet arī uzlabos tavu garastāvokli.

### **3. Otrā elpa apģērbam!**

Ātrā mode ir pamatīgi palielinājusi saražoto un izmesto apģērbu daudzumu. Termins "ātrā mode" apzīmē pastāvīgu jaunu apģērbu un apavu stilu piedāvāšanu par ļoti zemām cenām, kas ir drauds planētas ilgtspējībai, jo tekstilrūpniecībā tiek izmantots daudz ūdens, turklāt kokvilnas un citu izejvielu audzēšanai nepieciešamas lielas zemes platības. 2015. gadā pasaules tekstilrūpniecības un apģērbu rūpniecības nozare izmantoja 79 miljardus kubikmetru ūdens. Salīdzinājumam — 2017. gadā visas ES ekonomikas vajadzībām tika izmantoti 266 miljardi kubikmetru ūdens. Padoms, kā šo situāciju uzlabot – iepirkties lietotu lietu veikalos jeb dot otro elpu, kas nozīmē piekopt "ilgtspējīgas modes" tendences, kas apzīmē modes industrijas centienus samazināt tās ietekmi uz vidi, aizsargāt apģērbu ražošanas darbiniekus un ievērot dzīvnieku labturību. Svarīgi ir saprast un apzināties to, ka ilgtspējīgas modes prioritāte ir vides un sociālā atbildība, izmantojot videi draudzīgus materiālus un ētisku ražošanas praksi. Ātrā mode uzsver lētu apģērbu ātru ražošanu, bieži vien uz vides un sociālās ietekmes rēķina. Tas nav tikai par to, kā mēs izskatāmies, tas ir arī par to, kā mēs dzīvojam, un vai ātra mode varēs glābt mūs no gaisa, ko elpojam? Saskaņā ar Eiropas Vides aģentūras datiem tekstilizstrādājumu iegāde Eiropas Savienībā 2020. gadā radīja aptuveni 270 kg CO<sub>2</sub> emisiju uz vienu cilvēku. Tas nozīmē, ka tekstilizstrādājumu patēriņš Eiropas Savienībā radīja 121 miljonu tonnu siltumnīcefekta gāzu emisiju, kas noteikti ir nelabvēlīgs rādītājs cilvēcei. Tas nav tikai tas, ko redzam spogulī, bet gan arī tas, ko redzam atverot logu.

### **4. Maini transportu!**

Nav noslēpums, ka cilvēki daudz izmanto privāto transportu, lai nokļūtu no punkta A līdz punktam B, kas nav videi draudzīgi, tāpēc, piedāvājam risinājumus, kā persona var samazināt ietekmi uz vidi un enerģijas patēriņu, piemēram, izmantojot sabiedrisko transportu, jo tie patērē mazāk enerģijas uz vienu pasažieri nekā privātās automašīnas, tādējādi samazinot oglekļa dioksīda emisijas. Otrs veids ir izvēlēties pārvietoties ar velosipēdu vai iet ar kājām īsākās distancēs, kā arī tas ir labi cilvēka fiziskajai veselībai. Ja tomēr ir jābrauc ar automašīnu, tad koplieto transportu ar

kolēģi, kursabiedru u.c., tas samazinās degvielas patēriņu. Plāno savu laiku un izvairies no liekas braukšanas, apvieno vairākus darbus vienā braucienā, lai samazinātu kopējo nobraukto attālumu.

### **5. Izmanto savus traukus un maisus!**

Diemžēl jāsāk ar problēmas noformulēšanu, lai nonāktu pie padoma, kas jādara ikdienā, lai dzīvotu zaļāk. Eiropā tiek reciklēta gandrīz trešdaļa plastmasas atkritumu. Plastmasas ražošana pasaulē ir eksponenciāli pieaugusi tikai dažu desmitgažu laikā, proti, no 1,5 miljoniem tonnu 1950. gadā līdz 359 miljoniem tonnu 2018. gadā, un līdz ar to — plastmasas atkritumu daudzums. Aicinājums cilvēkiem ikdienā piedomāt pie plastmasas atkritumu daudzuma, kā arī izmantot atkārtoti lietojamus maisus, iegādājoties auduma vai citu materiāla maisiņus, kurus var izmantot vairākkārt. Izmanto atkārtoti lietojamus traukus. Dodoties uz kafejnīcām, veikaliem ņem līdzi savus traukus, lai izvairītos no vienreizējās lietošanas plastmasas traukiem. Uzglabā pārtiku atkārtoti lietojamās kastēs, lai mazinātu vienreizējās lietošanas pārtikas iepakojuma patēriņu. Kad nākamreiz dodies uz veikalu, piedomā vai esi līdzi paņēmis savu maisiņu!

### **6. Informē citus!**

Tikai mainot sevi mēs sāksim pamanīt atšķirības sev apkārt, tad, kad jūti, ka esi pilnveidojis savas zināšanas, kā arī ieviesis savā dzīvē iepriekš minētos paradumus un risinājumus, kā dzīvot zaļi, tad dalies arī ar citiem saviem draugiem, ģimenes locekļiem, jo tas būs vēl viens solis pretī zaļākai dzīvei. Galvenais atceries runāt un informēt vienkāršā valodā, jo viss vienkāršais veido skaistu zemi mums apkārt.

Pārgudri mēli trīt medijos, nav tas pats, kas piedomāt pie lietām, ko darām ikdienā un mainīt tās, lai droši varētu teikt, ka esam pelnījuši zemi zem kājām!

### **Literatūra**

<https://www.theplainsimplelife.com/45-sustainable-living-ideas-to-help-both-you-and-the-planet-in-2023/>

<https://stealthagents.com/environmental-sustainability-practices-questions/>

<https://projects.research-and-innovation.ec.europa.eu/en/horizon-magazine/hands-drive-sustainable-living-europe>

<https://www.eea.europa.eu/en/topics/at-a-glance/sustainability>

<https://sdgwatcheurope.org/make-europe-sustainable-for-all/>

<https://lvportals.lv/dienaskartiba/372616-eksperti-no-8-eiropas-valstim-valmiera-spriez-par-iltgspejigas-siltumapgades-nakotni-2025>

<https://www.eea.europa.eu/en/analysis/indicators/waste-recycling-in-europe>

<https://www.eea.europa.eu/en/analysis/indicators/use-of-freshwater-resources-in-europe-1>